



Übung Volley:
Maximale Bereitschaft
und Blick zum Ball.

Gewinnen

MENTALTRAINING



Denken Sie nicht über Fehler nach, stärken Sie lieber Ihre Wahrnehmung – die MMP-Methode hilft Ihnen dabei.

Sie Sicherheit

Tennis wird mit dem Körper gespielt, nicht mit dem Kopf. Leider mischt sich der Kopf aber immer wieder ins Spiel ein und „stört“ durch Anweisungen und Bewertungen, ob ein Schlag gut oder schlecht, richtig oder falsch war. Gerade Trainingssituationen, in denen viele Korrekturen erfolgen, führen oft zur Verkrampfung und erschweren die Umsetzung der gutgemeinten Ratschläge. Die Methode des Mental Match Play geht deshalb den umgekehrten Weg: Die MMP-Übungen sollen den Kopf, sprich die Gedanken, beruhigen, so dass sich entspannt

Konzentration einstellen kann. „Lernen“, so die einfache Ausgangsthese des MMP-Begründers Kurt Wiederkehr, „findet nur dort statt, wo unsere Aufmerksamkeit ist.“ Vor über 35 Jahren begann der Schweizer Sportpsychologe und Mentalcoach eine ganzheitliche Lernmethode für Tennis zu entwickeln, die auf eine sensible Wahrnehmung

von Körper, Ball und Schläger aufbaut. Anstelle von Vorgaben und Kommandos von außen durch einen Trainer rückt die erhöhte Eigenwahrnehmung des Körpers und des eigenen Spiels in den Mittelpunkt. „Die meisten Tennisspieler spüren nicht, was sie wirklich tun. Sie möchten etwas Bestimmtes, aber ihr Körper führt etwas ganz anderes aus“, erklärt Wiederkehr das Dilemma vieler Hobbyspieler. „Aber wie will ich mich korrigieren, wenn ich nicht genau weiß, was ich tue?“ Deshalb benötigt jeder eine klare Vorstellung von seinen Bewegungen, ein funkti-



Übung Schlagbewegung:
Der Ball bestimmt
das Tempo.

Spüren der Ausholbewegung

■ Die **Konzentration** gilt der Wahrnehmung der Ausholbewegung, also dem Teil des Schlages, bevor der Schläger den Ball trifft. Im ersten Schritt achten Sie auf den Zeitpunkt, wann Sie ausholen. Stellen Sie sich vor, dass der Ball mit Ihrem Schläger wie mit einer Stange verbunden ist. Kommt er über das Netz geflogen, „schiebt“ er Sie in die Ausholbewegung. Wie schnell Sie ausholen, bestimmt der Ball: Kommt er schnell, holen Sie entsprechend zügig aus, kommt er langsamer, führen Sie auch Ihren Schläger ein wenig langsamer zurück. Der Ball bestimmt also das Tempo der Ausholbewegung. Im zweiten Schritt lenken Sie Ihr Bewusstsein auf die Vorspannung, die Sie über die Ausholbewegung aufbauen.



FOTOS: BRENTANO

Kurt Wiederkehr, Gründer der MMP-Methode.

EUROPEAN TENNIS ACADEMY

■ Die **ETA** hat ihren Sitz in der Schweiz (Unterwasser) und in Österreich (Brand). Die Mental-Match-Play-Methode lehrt die ETA-Tennisschule auch in den Ferienhotels „Kyllini Beach Resort“, Griechenland, im „Aphrodite Hill Resort“, Zypern und in Cambrils, Costa Dorado in Spanien. Dort können Interessierte Wochenkurse oder Einzelstunden buchen. Website: www.tennis-academy.com. Deutschland: Tennisschule Benni Hermann, Celle. Mail: info@mentalmatchplay.de.



Ausatmen in die Endbewegung

■ **Entscheidend ist das Bild**, das im Kopf entsteht, denn das Gehirn kann zur Steuerung der Körperbewegung nur Bilder verarbeiten. Deshalb ist die Anweisung, seine Bewegungsausführung zu kontrollieren, viel schwieriger umzusetzen als sich die eigene Endposition bildlich vorzustellen. Schaffen Sie also im Geiste ein Bild von sich, bei der der Griff Ihres Schlägers zum Ball zeigt und die Endposition des Schlägers über dem Kopf ist (siehe Foto). Der Körper wird nun alles dafür tun, damit er in diese Position kommt. Wenn Sie diese Endposition erreicht haben, dann merken Sie sich, wie sich die Bewegung anfühlt und bestätigen Sie dies mit einem lauten „Ja“. Unterstützen Sie die fließende Bewegung des Schlages durch eine ruhige Atmung. Atmen Sie während der Ausholbewegung ein und beginnen Sie mit der Ausatmung, wenn Sie den Schläger Richtung Ball führen. Atmen Sie durch den Treffpunkt hindurch hinein in die kompakte Endposition.



Übung Endposition:
Vorstellung schaffen.

onierendes Bild. Je präziser dieses Bild ist, desto besser passt sich der Körper in seiner Bewegungsausführung diesem Bild an und desto schneller lernt man. Unterstützt wird das Lernen durch Musik. Für die Mental Match-Play-Methode mit seinen 22 Übungen wurde ein spezielles Musikprogramm entwickelt (siehe Kasten), das den Körper entspannt, das Hineinspielen in den Schlagrhythmus unterstützt und die Wahrnehmung stärkt. Gerade diese Selbstbeobachtung steht zu Beginn der

Mental-Match-Play-Übungen im Fokus. Dabei geht es nicht darum, einen Schlag als gut zu bewerten, sondern um das reine Beobachten, ohne dafür oder dagegen zu sein. Je mehr man nämlich anfängt zu analysieren, desto weniger weiß der Körper, was zu tun ist. Um nicht zu verkrampfen, sollte man sich zu Beginn zwanzig Fehler „erlauben“, um den Druck zu nehmen und nicht in ein Fehlerdenken zu verfallen. Denn das Nachdenken über Fehler blockiert die Wahrnehmung. Bei der MMP-Methode

werden diese Gedanken, die im Spiel immer wieder aufkommen, Charlie genannt, eine innere Stimme im Kopf, die es zu beschäftigen gilt – mit Musik und speziellen Wahrnehmungsübungen. Denn mit Charlie kommen auch negative Emotionen hoch, die verhindern, ein angenehmes Spielgefühl zu entwickeln. Je mehr das Denken zurücktritt, desto intensiver wird das Erleben. Es ist deshalb unsinnig zu versuchen, einen Fehler zu vermeiden. Wer an den Fehler denkt, macht den Fehler. Umgekehrt soll-

TENNIS MIT MUSIK

■ **Das MMP Self-Coaching Trainingsprogramm „Tennis mit Musik“** ist ein Lernprogramm, das mit der Leichtigkeit von Musik das Tennisspiel merklich verbessert. Das Programm umfasst alle wichtigen Elemente des Tennisspiels in konkreten

Übungen zusammen und unterscheidet sich durch verschiedene Tonlagen und Rhythmen. Die insgesamt 22 für ein Training frei kombinierbaren MMP-Übungen wurden von dem Schweizer Komponisten Tibor Lörencz nach musikpädagogischen Kriterien mit Musik unterlegt. Ein spezieller mp3-Player mit Kopfhörer, der über die European Tennis Academy oder in den MMP-Kursen erworben werden kann, bietet musikalische Begleitung zur Rhythmusschulung beim Einspielen, für die Grundschläge, die Sicherheit im Spiel, Volley, Aufschlag und Return und Musik für das Punktespiel.

Der Lernerfolg mit Musik basiert auf der Erkenntnis, dass sich mit Vibrationen die beiden Gehirnhälften gezielt stimulieren lassen. Das Musikzentrum in der kreativen rechten Hirnhälfte wird durch die Musik angeregt, was die analytische linke Gehirnhälfte entlastet – sie wird freier, aufnahmefähiger und lässt sich besser programmieren. Die Musik dient der Stimulation, Motivation und Verankerung und unterstützt zusätzlich einen gleichmäßigen Schlagrhythmus. Dies drückt sich darin aus, dass die Ballwechsel zählbar länger und sicherer werden.

te man darauf achten, wie es sich anfühlt, wenn ein Schlag funktioniert, und solch einen Schlag mit einem „Ja“ bestätigen. Leistung gleich Potenzial minus Störungen, heißt eine MMP-Formel, die klarmacht, wie wichtig es ist, Störungen zu minimieren und den inneren Dialog über richtig und falsch kleinzuhalten. Damit gehen Zweifel an den eigenen Fähigkeiten einher, die nichts weiter sind als Befürchtungen aus der Vergangenheit. Zweifel sind keine Hilfe für eine gute Entscheidung oder ein besseres Spiel. Dies gelingt viel mehr über den Aufbau eines funktionierenden Endbildes von der Bewegung. Die hier vorgestellten Übungen dienen dazu, Selbstvertrauen und Zuversicht in die eigene Schlagtechnik zu gewinnen. Legen Sie zu Beginn eines Trainings den Schwerpunkt auf einen der Wahrnehmungspunkte und Sie werden direkte Veränderungen in Ihrem Spiel feststellen, ganz gleich, ob



Übung Treffpunkt: Blick auf den Ball.

Den Ball im Treffpunkt sehen

■ **Erst durch bewusstes Wahrnehmen** erhält der Körper die notwendigen Informationen, die er braucht, um die Bewegung zielgerichtet zu steuern. Richten Sie bei dieser Übung deshalb Ihre Augen vor und während des Treffens auf den Ball. Physikalisch ist es zwar nicht möglich, den Ball während des Treffens zu sehen. Der Sinn der Übung liegt auch auf einer anderen Ebene: Indem Sie den Treffpunkt beobachten, verlagern Sie ihn nach vorn, und zwar unbewusst. Sie sollten sich also nicht dazu zwingen, den Ball früher zu treffen, sondern Sie sollten sich die Erfahrung verschaffen, den Ball früh getroffen zu haben. Wenn Sie Ihren Fokus auf den Treffpunkt richten, werden Sie automatisch den Zeitpunkt des Treffens verbessern.

Sie Einsteiger oder Fortgeschrittener sind. Je nach Spielniveau werden Sie selbst den Schwerpunkt Ihrer Beobachtung finden. Wenn Sie zum Beispiel auf die Ausholbewegung achten, sollten Sie als Einsteiger zunächst beobachten, wann und wohin genau Sie Ihren Schläger zurückführen. Als Könnler sollten Sie sich mehr darauf fokussieren, mit der Ausholbewegung die richtige Vorspannung zu aufzubauen, um die Schlagbewegung dynamisch einzuleiten. Ganz unabhängig davon, wie gut Ihr Spiel ist: Der Ball geht möglicherweise nicht dorthin, wohin sie möchten. Aber er geht mit Sicherheit dorthin, wohin sie ihn schlagen. In der nächsten Ausgabe erfahren Sie mehr über Mental-Match-Play: Der Fokus wandert von der Wahrnehmung der Person zur Wahrnehmung des Spiels. Lernen Sie Übungen zur Spielbeobachtung und Spieltaktik kennen.

Bernd Brentano